

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Дудукчан И. Федоренко А.

ВИН ЧУН КУНГ - ФУ

энциклопедия



СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

ЧИ САУ

(склеенные руки)

ЛАП САУ

(захватывающие руки)

ФОН САУ

(связывающие руки)

ЧИ ТЭК

(склеенные ноги)

Дудукчан И. Федоренко А.

Энциклопедия

ВИН ЧУН КУНГ-ФУ

КНИГА 2

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

- ЧИ САУ (склеенные руки)
- ЛАП САУ (захватывающие руки)
- ФОН САУ (связывающие руки)
- ЧИ ТЭК (склеенные ноги)

«KCHAN»

1995

Энциклопедия *ВИН ЧУН КУНГ-ФУ*

*Авторы: Дудукчан И.
Федоренко А.*

В книге в доступной форме представлен один из традиционных стилей рукопашного боя Китая — **ВИН ЧУН КУЕН**. Подробно изложены базовые принципы, техника, формы и методы тренировки.

© Дудукчан И., Федоренко А. 1995

© Дудукчан И., иллюстрации. 1995

Краткая история школы

Система боевого искусства ВИН ЧУН, являющаяся одной из наиболее эффективных школ рукопашного боя, зародилась около трехсот лет назад в Китае. У истоков создания стиля стояла монахиня Нг-Май, чье мастерство ведения поединка не было превзойдено ни одним бойцом ее времени. Исходя из своих знаний шаолиньского КУНГ ФУ, она разработала новый, продуманный метод самозащиты. Ученицей грозной монахини была девушка по имени Вань Вин Чун, которая за три года индивидуальных занятий овладела всей системой. Переработав стиль Нг Май, Вань Вин Чун создала оригинальную технику боя голыми руками, которая в последствии стала называться ее именем. После смерти Вин Чун в середине XVII века развивать и совершенствовать стиль стал ее муж Лян Бак Чан. Он обучил врача Лян Лэй Квая, который передал свои знания актеру китайской оперы и известному фехтовальщику на ножах-бабочках Ван Вэй Бо. Последнему мастер техники длинного шеста Лян Джи Тай предположил такой обмен: внести в стиль ВИН ЧУН свою технику шеста, а за это изучить стиль боя ВАН ВЭЙ БО. Обмен состоялся и техника шеста, переработанная в соответствии с принципами ВИН ЧУН, была внесена в практику школы.

У Лян Джи Тая обучался врач Лян Ян, который в свою очередь обучил двух своих сыновей Лян Чуна и Лян Бака. Кроме сыновей Лян Ян передал знания о ВИН ЧУН еще одному человеку. Звали его Чан Ва Шуи. У последнего было несколько учеников, среди которых оказались Нгуен Тэ Конг и Ип Мэн, с именами которых связывают дальнейшее развитие школы ВИН ЧУН.

Нгуен Тэ Конг после смерти Чан Вэй Шуна уехал во Вьетнам, где открыл школу и стал обучать искусству ВИН ЧУН.

Ип Мэн не спешил с передачей своих знаний другим. Лишь в 56 лет, переехав на постоянное проживание в Гонконг, он стал обучать других технике ВИН ЧУН. Его первыми учениками были служащие ресторана, но по мере распространения славы росло и число последователей. Воспитанником Ип Мэна был знаменитый киноактер и боец Брюс Ли.

С раннего времени учитель передал ведение занятий своим старшим ученикам, и поэтому следующие поколения мастеров были обучены преимущественно его помощниками. Благодаря этому, а также вследствие того, что ученики мало исправлялись Ип Мэном (китайский принцип обучения, ориентирующийся на внимательных

и талантливых учеников) появилось множество модификаций стиля Вин Чун, которые различаются не только написанием названия системы, но и техникой исполнения.

После смерти Ип Мэна в Гонконге была полная неясность в том, кого считать его преемником. Так как мастер не сделал перед смертью ясного распоряжения, то старшие ученики взяли руководство в семье Вин Чун в свои руки. При этом каждый из них основал свою собственную школу и собственные объединения, что привело к соперничеству и конкуренции, потому, что все они преподавали в Гонконге. И по сей день не достигнуто единства этих бывших учеников, причем отзываются они друг о друге весьма негативно. Как бы там ни было, но именно благодаря их стараниям система ВИН ЧУН не только не угасла, но и получила известность и признание во всем мире.

В настоящее время существует два крупных направления стиля ВИН ЧУН — Китайское (Гонконгское) и Вьетнамское. Первое связывают с именем Ип Мэна, второе — с уже упоминавшимся выше Нгуен Тэ Конгом, Несмотря на сходство в базовых принципах и манере ведения поединка они отличаются набором формальной техники. Рассмотрим подробнее составляющие части обоих направлений этого боевого искусства.

Прежде всего, необходимо сказать, что ВИН ЧУН — это техника боя на ближней дистанции, в которой важнейшую роль играют руки. Однако не следует думать, что работе ног в школе уделяется мало внимания. Техника ног очень изощрена и эффективна в реальном применении, поэтому в процессе тренировки ей уделяется достаточное внимание.

Отличительной особенностью техники рук ВИН ЧУН являются упражнения ЧИ САУ (склеенные кисти), которые вырабатывают у последователей школы умение контролировать руки противника и правильно распределять свою силу. Подобные упражнения имеются и для ног. У мастеров школы развито «шестое чувство», позволяющее опередить намерение противника прикосновением к его руке и таким образом опередить его хотя бы на один ход, мягкость и податливость одолевают здесь грубую силу.

Арсенал школы закодирован в шести комплексах формальных упражнений — Тао. Первый «СИУ ЛИМ ТАО» («маленькая идея») исполняется на месте. В нем отрабатываются базовые движения и комбинации руками, а также происходит культивация внутренней энергии Ци. Второй «ЧУМ КИУ» (поиск рук) посвящен отработке защиты и контроля от нескольких нападающих.

Этот комплекс отрабатывается уже в движении и включает новые элементы техники — удары ногами и локтями и т.д. В третьем

«БИЛ ДЗЕ» (бьющие пальцы) отрабатывается техника работы пальцами и нанесение ударов по уязвимым точкам. Четвертый комплекс представляет собой работу с деревянным манекеном. Пятый и шестой комплексы посвящены отработке техники с оружием (шестом и «ножами-бабочками»). Все сказанное выше справедливо как для Китайского так и для Вьетнамского направления ВИН ЧУН. Однако существуют и некоторые различия, о которых следует упомянуть. Эти различия не так уж велики, но именно они составляют «фасад» этих направлений.

Во первых, последователи Тэ Конга в настоящее время изучают комплекс «кулак пяти зверей», отдавая таким образом дань уважения знаменитому шаолиньскому стилю.

Во вторых, различия составляют в наборе и манере ведения тренинга с деревянным манекеном. В Гонконге изучают комплекс «116 приемов на деревянном манекене», разработанный Ип Мэном. Во вьетнамском же направлении существует парный комплекс «108 форм», который можно выполнять вдвоем с партнером, на манекене или в одиночку.

Другие отличия не существенны и упоминаться не будут.

В заключение следует сказать, что сейчас в мире создано несколько крупных организаций изучающих, развивающих и пропагандирующих искусство ВИН ЧУН. К их числу относятся «Всемирная организация ВИН ЧУН КУН-ФУ» под руководством Вильяма Чеуна, «Международная организация ВИН ЧУН КУН ФУ» под руководством Лян Тина, «Ассоциация Вин Чун Тэ Конга» под руководством Винг Занга и др.

Базовые принципы

Теория центральной линии

Центральная линия (ДЖОАН СИЕН) важнейшее понятие в стиле ВИН ЧУН. Это ядро, на котором основаны все атаки и защиты. Влияние центральной линии видно во всех стойках, положениях рук, сменах стоек, наступлениях и отходах.

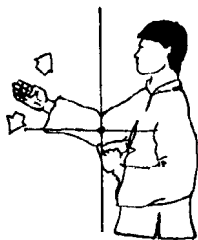
Боец ВИН ЧУН постоянно следит за тем, чтобы его центральная линия была защищена. Так, например, при выполнении удара правой рукой, левая рука оттягивается назад и в окончательном положении находится перед грудью около локтя бьющей руки (рис. 1).



Теория неподвижного локтя

Теория неподвижного локтя (БАТ ДОАН ЯН) очень важна в ВИН ЧУН. Теоретически это похоже на ураган. Центр урагана спокоен, но его периферия движется с большой силой.

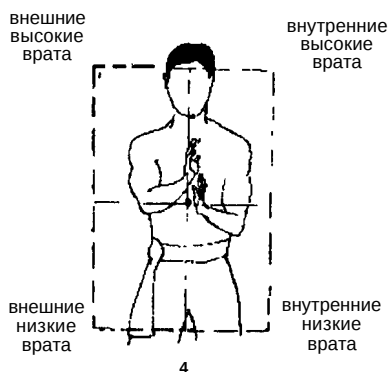
Неподвижный локоть действует по тому же принципу. Рука движается во всех направлениях, но локоть не движется никогда. Если давление на руку слишком велико, лучше отступить всем телом, чем только локтем, нарушая ограничительную линию. Расстояние между большим пальцем и мизинцем левой руки — правильное расстояние между локтем и корпусом (рис. 2). В теории неподвижного локтя ограничительные линии определяют границы движения руки в сторону, вверх и вниз. Верхняя граница — брови, нижняя — область паха, в стороны — чуть шире плеч. (рис. 3).



Четыре угла

Границы четырех углов такие же, как и границы неподвижного локтя: брови вверху, пах внизу и область за плечами по обеим сторонам (рис. 4). Четыре угла разделены на четыре равные площади или врата (мэнь). Например верхняя половина со стороны выдвинутой вперед руки — внешние высокие врата.

Любая атака в эти врата блокируется наружу. Атаки во внутренние врата блокируются внутрь. В каждом врате есть два отдельных района: передний и задний (рис. 5). Любая атака в передний район блокируется рукой, выдвинутой вперед, в задний район — рукой, расположенной сзади.



Стойки

Для ВИН ЧУН КУНГ-ФУ, как и для любого воинского искусства, основной основой является правильная стойка. Это фундамент, на котором строится вся техника школы ВИН ЧУН, без которого не возможно овладеть искусством поединка.

Стойка — это положение равновесия между возможностями атаки и обороны. Сущность каждой стойки — быть всегда готовым ко всему. Тем, кто знает это обстоятельство, стойка позволяет немедленно высвободить рефлекторную скорость и дать адекватное техническое выражение.

В древности, в школах КУНГ-ФУ первые полгода, а то и год, учеников обучали умению принимать стойки, перемещаться из одной стойки в другую. При этом, никакой другой техники не изучалось. Такова была методика обучения, которая давала свои плоды.

Для стиля ВИН ЧУН характерна одна основная стойка, называемая ДЖОР МА БУ. Существует три варианта этой стойки.

1) Фронтальная

Это тренировочная стойка, которая используется, как правило, для отработки базовой техники, а также при выполнении парных упражнений ЧИ САУ, ЛАП САУ и других.

В данной стойке вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени немного согнуты и направлены внутрь. Положение стоп напоминает форму треугольника — носки внутрь, пятки врозь. Расстояние между серединами стоп — ширина плеч. Таз немного подан вперед. Туловище выпрямлено. Голова на одной линии с телом (рис. 1).



1

2) Боковая фронтальная

Данная стойка также относится к тренировочным, поскольку очень часто используется в процессе обучения, однако вполне возможно использование ее в реальном поединке. Боковая фронтальная стойка принимается путем поворота вправо или влево на 45° из фронтальной стойки. Поворот осуществляется на всей стопе, что

является существенным моментом, так как если при повороте отрывать носки от пола то теряется равновесие. При принятии стойки вес тела почти полностью переносится на одну ногу. При повороте вправо вес тела переносится на левую ногу, при повороте влево — на правую ногу. Корпус разворачивается также как и стопы на 45° по отношению к фронтальной линии. Критерием правильности принятия стойки является расположение туловища. Его центральная линия должна быть смещена относительно вертикальной оси. (рис. 2).

3) Передняя

Это единственная боевая стойка, используемая в стиле ВИН ЧУН. Корпус на $3/4$ направлен вперед. Стопы расположены на одной линии, почти параллельны друг другу и направлены под углом в 45° к фронтальной линии. Вес тела на 80% приходится на заднюю стоящую ногу. Обе ноги немного согнуты в коленях, которые стремятся внутрь, прикрывая тем самым область паха. Передняя стоящая нога почти свободна и используется для выполнения блокирующих и атакующих действий. (рис. 3).



Перемещения

При наступлении

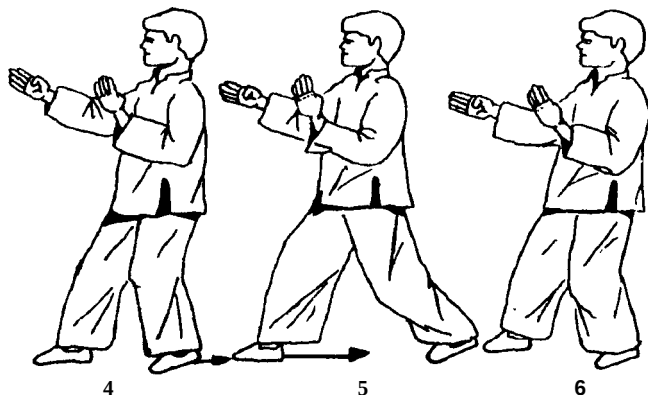
1. Принимается правосторонняя стойка (рис. 1).

2. Не меняя положения рук, следует сделать полный шаг вперед правой ногой (рис. 2) и затем пол-шага левой ногой (рис. 3).



При отступлении

Сделайте движение, обратное наступательному; из правой стойки (рис. 4) левая нога скользит назад (рис. 5) и затем делается пол-шага назад правой ногой (рис. 6).



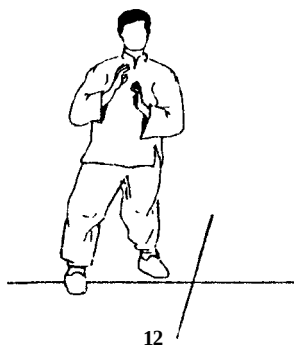
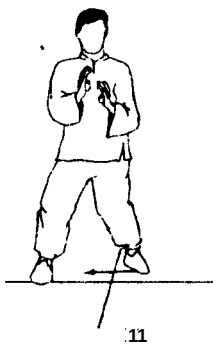
При шаге влево

1. Следует принять правостороннюю стойку (рис. 7).
2. Левая нога скользит влево по прямой линии (рис. 8).
3. Делается пол-шага правой ногой (рис. 9).



При шаге вправо

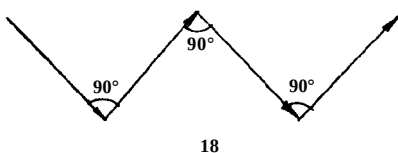
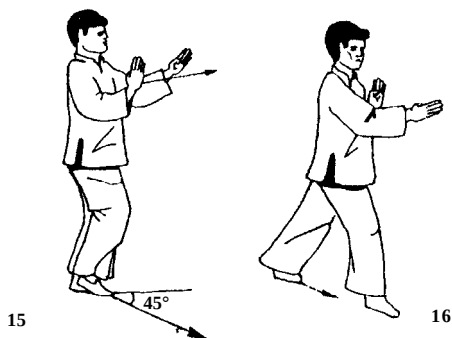
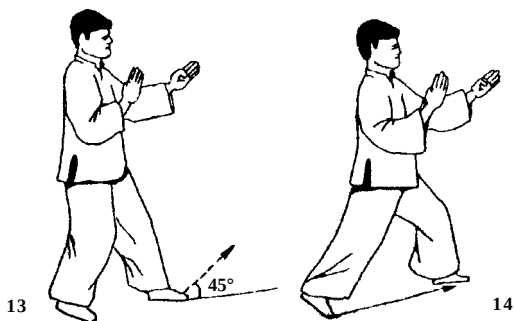
1. Необходимо принять правостороннюю стойку (рис. 10).
2. Правая нога скользит вправо по прямой линии (рис. 11).
3. Делается пол-шага левой ногой (рис. 12).



Зигзагообразное перемещение.

Исходное положение: Примите левостороннюю переднюю стойку (рис.13). Выполните передней ногой шаг по углом 45° к линии соединяющей Ваши пятки или к фронтальной линии. Перенесите вес тела на левую ногу и подтяните правую к левой (рис. 14, 15). Не останавливаясь, шагните правой ногой под углом в 90° к линии первоначального перемещения. При этом смените положение рук т.е. правую вы-

двиньте вперед, а левую подтяните к корпусу (рис. 16). Подшагните левой ногой к правой так, чтобы принять правостороннюю стойку (рис. 17). Теперь выполните описанные выше действия в симметричном отображении. В результате Вы окажетесь в левосторонней стойке. Далее перейдите в правостороннюю стойку, затем в левостороннюю и т.д. Все время перемещайтесь вперед. Траектория перемещения изображена на рис. 18.

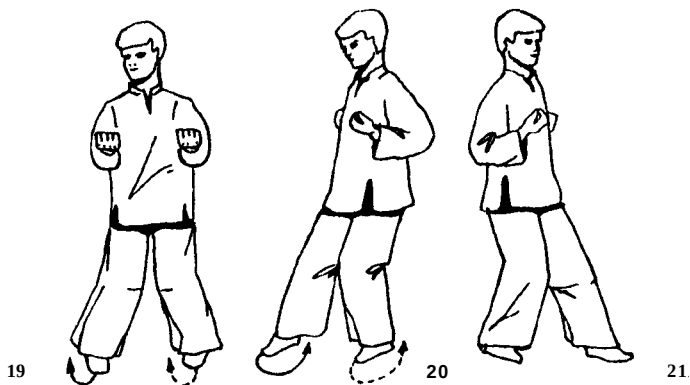


Повороты на месте.

Данная техника имеет важное значение в стиле ВИН ЧУН. Отрабатывается она буквально с первых тренировок. Во вьетнамском направлении школы ВИН ЧУН первые полгода ученики около половины тренировочного времени используют на отработку данной техники. Повороты на месте развивают способность уводить тело с линии атаки.

Перейдем к описанию упражнений.

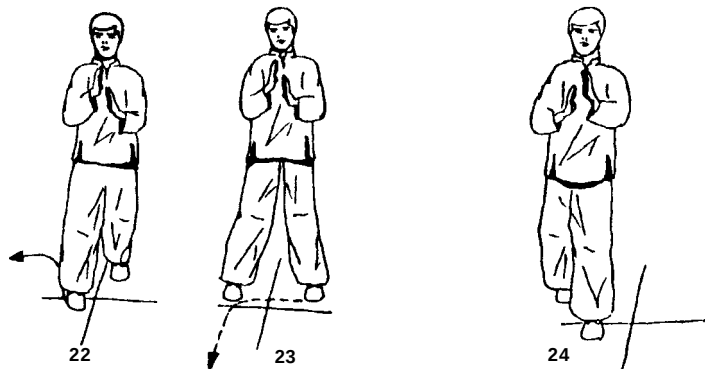
Примите фронтальную стойку. Руки согните и подтяните к груди (рис. 19). Развернитесь на всей стопе вправо на 45° . Вес тела перенесите на левую ногу, правая почти свободна. Вы приняли боковую фронтальную стойку (рис. 20). Теперь развернитесь влево на 90° . Вес тела перенесите на правую ногу (рис. 21). Теперь развернитесь вправо (рис. 20) и затем снова влево (рис. 21) и так много раз. За тренировку необходимо выполнять не менее сотни поворотов. В последствии это число увеличивается. Рекомендуется использовать отягощение, прикрепляемое к поясу.



Уход с линии атаки (смена стойки).

Примите переднюю правостороннюю стойку. При этом правая рука выдвинута вперед, а левая располагается ближе к телу (рис. 22).

Подтяните правую ногу к левой, а затем переместите ее вправо, принимая фронтальную стойку (рис. 23). Не останавливаясь, перенесите вес тела на правую ногу, левую подтяните к правой и затем выдвиньте вперед, принимая переднюю левостороннюю стойку (рис. 24). При постановке левой ноги вперед происходит смена рук. Левая выдвигается вперед, а правая отводится к телу.



Теперь выполните переход из левосторонней стойки в правостороннюю. Все действия выполняются по выше описанной схеме, только в обратном порядке.

Переход из стойки в стойку необходимо выполнять большое количество раз. Это научит Вас умению уходить с линии атаки и заходить с фланга к противнику для проведения своей атаки.

Удары руками

Удары руками являются визитной карточкой школы ВИН ЧУН. Плотность ударов в поединке достигает такого уровня, что зачастую на ум приходит аналогия с пулеметной очередью. При этом силы одного из них достаточно, чтобы сбить с ног человека среднего телосложения. Мало того, атакующие движения часто используются и в защите. Удивительно, но например прямой удар вертикальным кулаком, выполненный под определенным углом, действительно может выполнить роль отводящего блока и одновременно контратаки.

В некоторых школах гонконговского направления стиля ВИН ЧУН основной упор делается на изучение и отработку прямого удара кулаком НОУ МУН ЧУЙ. Считается, что прямолинейная траектория является самой короткой, а следовательно движение — самым быстрым, что крайне важно в условиях ближнего боя. С этим трудно не согласиться, но в реальности часто наоборот, круговое или дугообразное движение более эффективно, чем прямой удар. Так например в классическом базовом упражнении ЛАП САУ во многих школах вместо прямого удара НОУ МУН ЧУЙ наносят рубящий удар кулаком.

В предлагаемой Вашему вниманию книге будут рассмотрены пять базовых ударов кулаком, изучаемых во вьетнамском направлении школы ВИН ЧУН.

1) Прямой удар (НОУ МУН ЧУЙ)

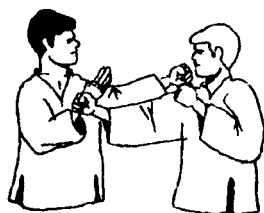
Основной удар в стиле ВИН ЧУН. Наиболее часто используемый на практике, поэтому его отработке необходимо уделять наибольшее внимание.

НОУ МУН ЧУЙ наносится по центральной линии прямо вперед. Кулак принимает вертикальное положение. Ударной поверхностью являются костяшки мизинца, безымянного и среднего пальцев. В конечной фазе удара локоть выпрямляется полностью (рис. 1). На рисунке 2 показано использование прямого удара с одновременным блоком ТАН САУ.

2) Боковой удар

Наносится по дугообразной траектории снаружи вовнутрь в горизонтальной плоскости. Кулак принимает горизонтальное положение пальцами вниз. Рука во время удара всегда согнута в локте и никогда не распрямляется полностью (рис. 3).

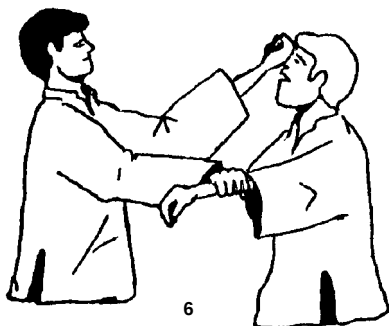
На рисунке 4 изображено применение бокового удара с одновременным блоком ПАК САУ.



3) Рубящий удар

Выполняется по траектории изображенной на рисунке 5. Ударной поверхностью является либо тыльная сторона кулака, либо костяшки указательного и среднего пальцев. Удар может наноситься как по центральной линии, так и немного под углом к ней.

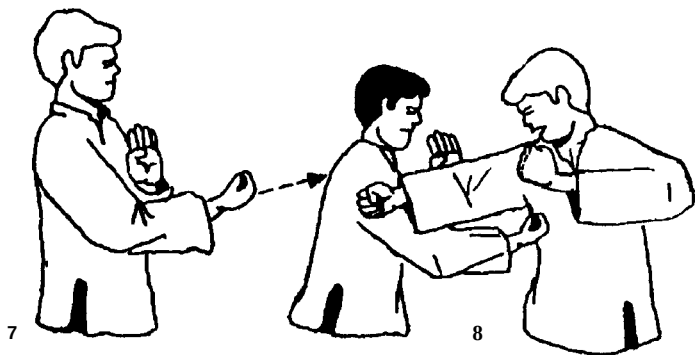
На рисунке 6 показано использование данного удара с одновременным движением ЛАП САУ другой рукой.



4) Буравящий удар

Напоминает боксерский апперкот, однако отличается от него траекторией движения. В ВИН ЧУН этот удар выполняют вперед и немного вверх. Кулак принимает горизонтальное положение, пальцами вверх. В конечной фазе удара локоть не выпрямляется (рис. 7).

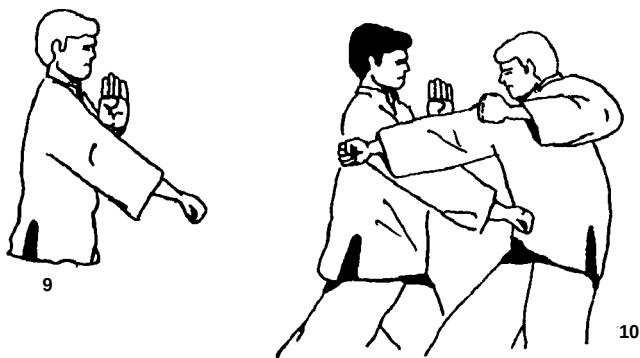
На рисунке 8 изображено применение буравящего удара с одновременным блоком ПАК САУ.



5) Прямой нисходящий удар

Наносится по центральной линии с полным выпрямлением в локте в конечной фазе. Кулак принимает горизонтальное положение, пальцы смотрят вниз. Ударной поверхностью служат костяшки указательного и среднего пальцев (рис. 9).

На рисунке 10 изображено применение данного удара с одновременным блоком ПАК САУ.



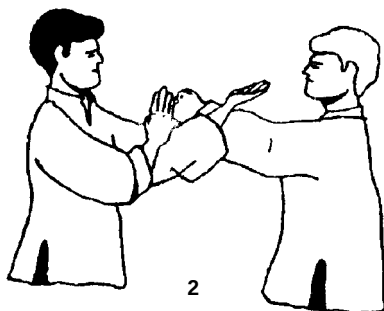
Блоки руками

Одна из пословиц ВИН ЧУН гласит: «Надежная, правильная защита это 2/3 победы». Говоря о защите, в первую очередь имеют ввиду технику блоков руками. Она очень богата и разнообразна, и позволяет надежно защищать себя от любых атак, как руками так и ногами. В стиле ВИН ЧУН в основном используются мягкие отводящие блоки, однако в арсенале школы имеются несколько защитных техник, которые вполне можно назвать жесткими.

Перейдем к описанию защитных действий характерных для стиля ВИН ЧУН.

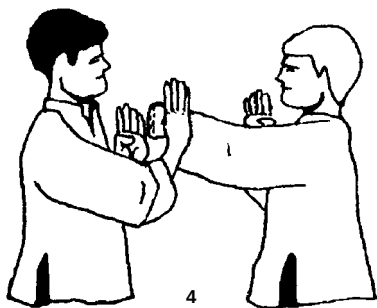
1) ТАН САУ

Классический мягкий блок (рис. 1). В данном техническом действии рука согнута в локте под углом в 120° . Локоть расположен на расстоянии 15 сантиметров от тела. Предплечье находится на центральной линии. Ладонь раскрыта, пальцы направлены вперед вверх. ТАН САУ, как правило, применяются для защиты от прямых ударов (рис. 2).



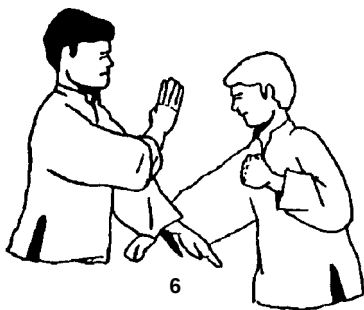
2) ПАК САУ

Представляет собой блокирующее действие открытой ладонью изнутри наружу (рис. 3). Это сбивающий блок. Движение производится в горизонтальной плоскости от центра тела к плечу, при этом ладонь в конечном положении не выходит за пределы корпуса. ПАК САУ используется для блокирования боковых и прямых ударов (рис. 4).



3) ГАН САУ

Это блок изнутри наружу на нижнем уровне (рис. 5). Рука выпрямлена полностью, ладонь открыта, пальцы направлены вперед (книг). ГАН САУ может выполняться, как в мягком отводящем исполнении, так и в жестком рубящем. Данный блок используется для парирования всех ударов направленных в нижнюю часть корпуса (рис. 6).

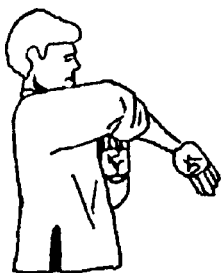


4) БОН САУ

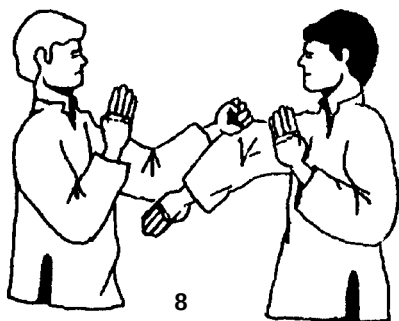
Этот блок можно назвать визитной карточкой стиля ВИН ЧУН, так как он наиболее часто используется на практике. БОН САУ присутствует практически во всех упражнениях ЧИ САУ и ЛАП САУ, что само за себя говорит о важности этого движения (рис. 7).

Рука в блоке согнута в локте под углом 120° . Локоть располагается на уровне плеча. Предплечье направлено вперед и немного вниз по диагонали к туловищу. Ладонь раскрыта, пальцы продолжают линию, проходящую вдоль предплечья. При выполнении БОН САУ необходимо следить чтобы не поднималось плечо. Это самая распростра-

ненная ошибка у начинающих изучать стиль ВИН ЧУН. Чаще всего БОН САУ применяется для защиты от прямых ударов (рис. 8).



7



8

5) ГУМ САУ

Блок открытой ладонью сверху вниз (рис. 9). Рука полностью выпрямлена. Ладонь раскрыта, пальцы направлены в сторону. ГУМ САУ применяется как сбивающий блок, так и как останавливающий блок. Используется против любых атак в нижнюю часть туловища (рис. 10).



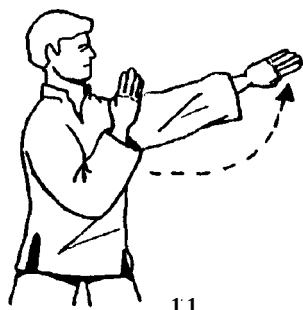
9



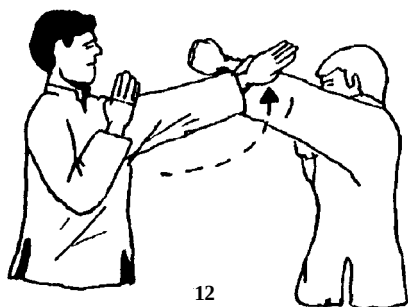
10

6) ФАК САУ

Поднимающий блок (рис. 11). Рука полностью распрямлена, ладонь раскрыта, пальцы направлены вперед вверх. Движение выполняется снизу вверх по дуге. ФАК САУ используется для защиты от прямых ударов в голову, а также для раскрытия противника (рис. 12).



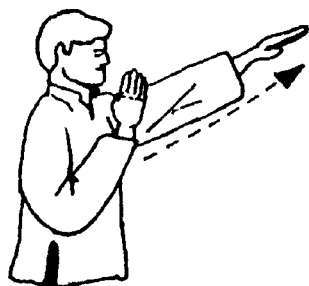
11



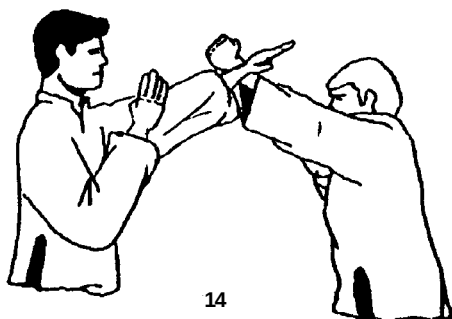
12

7) БИЛ САУ

Данное движение предусматривает его использование в двух вариантах. Во-первых, как удар пальцами. Во-вторых, как блок (рис. 13). Рука полностью выпрямлена. Пальцы направлены вперед вверх и продолжают линию проходящего вдоль всей руки. Как блок БИЛ САУ применяется против прямых ударов в голову (рис. 14).



13



14

Удары ногами

Сейчас в литературе по боевым искусствам можно прочитать о том, что в стиле ВИН ЧУН работе ног уделяется мало внимания. Это глубокое заблуждение. На самом деле техника ног в школе ВИН ЧУН разнообразна, и что самое главное, очень эффективная. Она отличается от той, которая используется в каратэ или тхэквондо, так как ориентирована на ведение поединка на короткий дистанции. Удары ногами часто называют «незаметными», так как противник, чье внимание полностью сосредоточено на руках, попросту не успевает увидеть быстрых ударов ногами на нижнем и среднем уровне. Как правило, боец стиля ВИН ЧУН использует работу ног для поражения уязвимых мест противника. Чаще всего удары наносят в колено, голень, пах и солнечное сплетение.

Классифицируя удары характерные для школы ВИН ЧУН можно разделить их на две категории.

1. Проникающие (прямой и боковой удары).

2. Проносные (подсекающие и подбивающие удары)

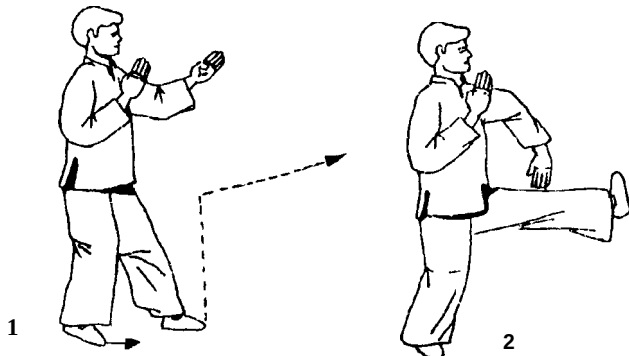
Ниже Вашему вниманию предоставлены базовые атакующие действия ногами и комбинации.

1. Прямой удар

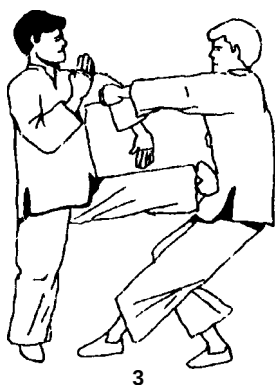
Один из основных ударов ног в стиле ВИН ЧУН.

Наиболее часто применяемый в реальном поединке.

Выполнение: из передней стойки (на рис. 1 изображена левосторонняя) подпихните правой ногой к левой. Затем, не останавливаясь, поднимите согнутую в колене левую ногу и моментально распрямите ее, нанося удар пяткой вперед (рис. 2).



Старайтесь не отклонять корпус назад. Опорная нога должна быть немного согнута в колене, и, что самое важное, не отрывайте пятку от пола. Положение рук во время удара зависит от конкретной ситуации. На рис. 3 изображено использование прямого удара ногой с одновременным блоком БОН САУ.

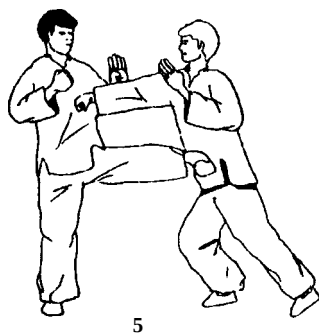
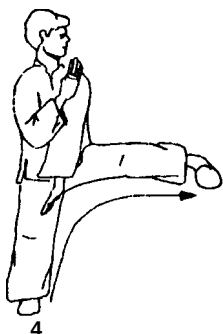


2. Боковой удар

Очень сильный и мощный удар. Как правило, его используют для поражения ног противника, а иногда и солнечного сплетения (рис. 4).

Удар наносится в сторону, ребром стопы ближе к пятке. Требования к опорной ноге аналогичные, как и для прямого удара.

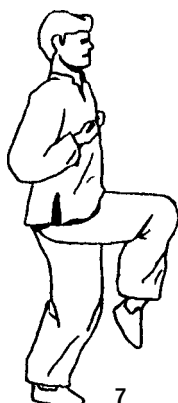
На рис. 5 изображено применение бокового удара ногой с одновременным блоком ПАК САУ.



Из базовых ударов составляются комбинации. На рис. 6-10 представлена комбинация, состоящая из прямого и бокового ударов. Рассмотрим на примере применение этой связки в реальном поединке.



6



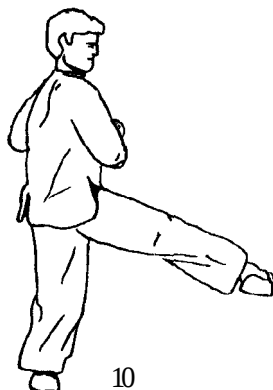
7



8

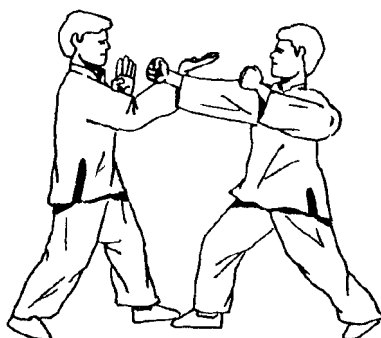


9

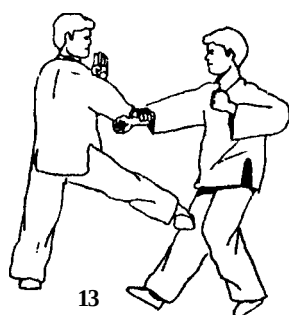
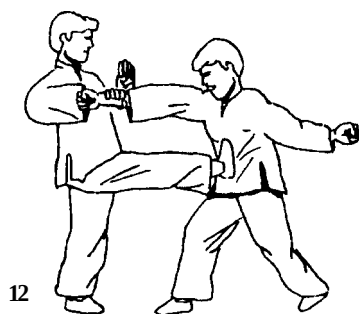


10

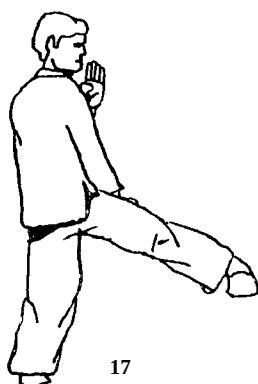
Партнер атакует Вас прямым ударом рукой в лицо. Вы блокируете его удар движением ТАН САУ (рис. 11). Не останавливаясь, захватите руку партнера за запястье, используя ЛАП САУ, и одновременно нанесите правой ногой прямой удар в солнечное сплетение или пах (рис. 12). После этого, немедленно, выполните боковой удар в колено, при этом продолжайте удерживать руку партнера в захвате (рис. 13).



11



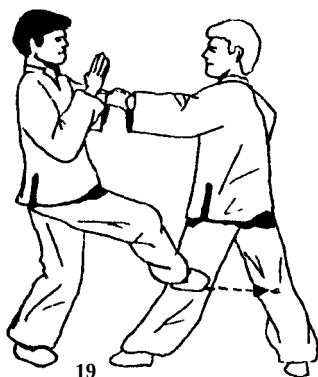
На рис. 14-17 представлена вторая комбинация, состоящая из дугообразного и бокового ударов. В реальности эта комбинация может выглядеть следующим образом.



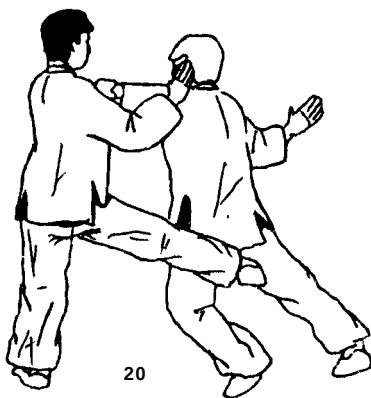
Партнер атакует Вас прямым ударом в голову, который Вы блокируете движением ТАН САУ (рис. 18). Не останавливаясь, переведите ТАН САУ в ЛАП САУ, захватывая руку партнера и одновременно нанесите низкий дугообразный удар в колено (рис. 19). После чего моментально выполните боковой удар той же ногой в колено другой ноги партнера (рис. 20).



18



19



20

Блоки ногами.

Данная техника детально разработана в стиле ВИН ЧУН. Она позволяет надежно защищать нижнюю часть тела от атак в эту область.

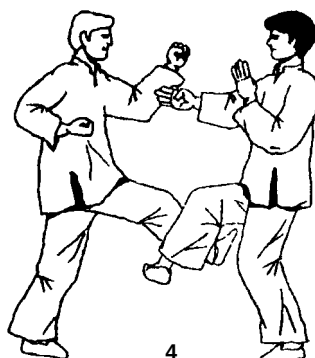
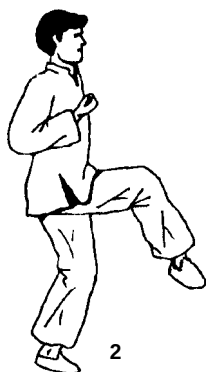
Блоки ногами делятся на две категории:

- 1) низкие отводящие движения
- 2) останавливающие удары.

Несмотря на внешнюю простоту, предложенные ниже приемы необходимо отрабатывать достаточно долгое время.

1) ТАН ТЭК

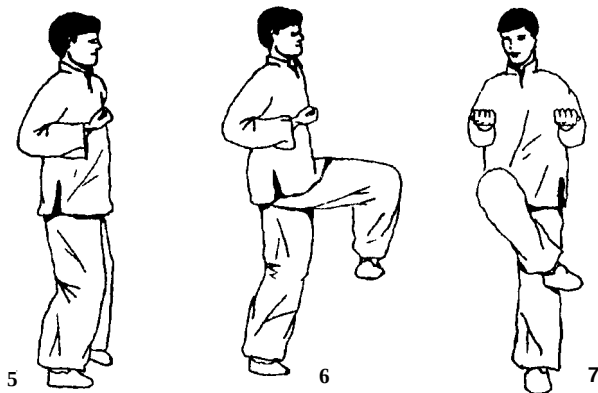
Исходное положение. Примите фронтальную стойку ДЖОР МА БУ (рис. 1). Поднимите согнутую в колене правую ногу вверх. Носок ноги направлен вправо. Траектория движения вперед и немного вправо (рис. 2, 3). Как правило, это блокирование используется для нейтрализации атак, выполняемых одноименной ногой противника (рис. 4).



2) БОН ТЭК

Исходное положение. Примите фронтальную стойку ДЖОР МА БУ (рис. 5). Поднимите согнутую в колене ногу вверх. Носок стопы направлен влево. Траектория движения вперед и немного влево (рис. 6, 7). Как

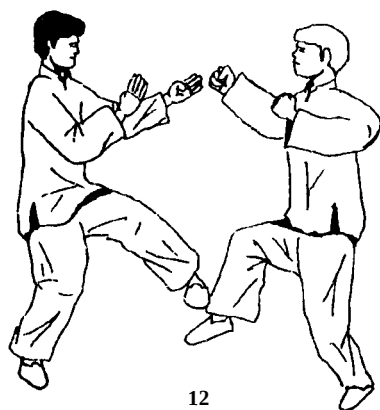
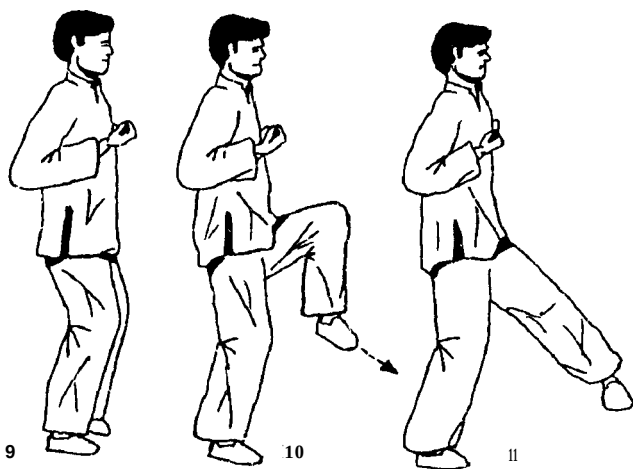
правило БОН ТЭК используется для нейтрализации разноименной ноги противника (рис. 8).



3) Останавливающий блок ногой

Исходное положение. Примите фронтальную стойку ДЖОР МА БУ (рис. 9). Поднимите согнутую в колене левую ногу вверх, направляя носок вправо (рис. 10). Выпрямите ногу, нанося стопорящий удар ребром стопы вперед-вниз (рис. 11).

Это движение можно использовать как в защите, так и в нападении. Главным условием проведения этого приема является то, что останавливающий блок надо производить в первоначальной фазе, т.е. тогда, когда противник только готовится нанести удар (рис. 12).



Техника ЧИ САУ

Буквально ЧИ САУ означает «липкие руки» или «склеенные руки». Этот термин подразумевает контроль рук противника, что очень важно в реальном поединке. Техника ЧИ САУ представляет собой набор парных упражнений, которые, в первую очередь, направлены на развитие чувствительности рук. При этом мы не имеем в виду чувство осязания, с помощью которого человек ощущает окружающие предметы. На самом деле речь идет о том, что наши руки должны распознавать давление и направление атаки противника. Сила атаки не может быть оценена в полной мере благодаря только зрению. Невозможно визуально определить является ли удар реальным или это только финт, какой силы этот удар и какова его окончательная траектория. Определение этих параметров гораздо надежнее с помощью чувствительности рук. Если наши руки находятся в касательном контакте с руками противника, то мы можем определить силен его удар или нет, идет ли он вверх или вниз, бросает противник руку вперед или отводит ее назад. Ошибка здесь исключена. Постоянная практика упражнений ЧИ САУ тренирует нервную систему человека таким образом, что он автоматически, рефлексивно выполняет нужное движение в ответ на действие противника

Существует две формы ЧИ САУ — одной и двумя руками.

Первая форма изучается на начальном этапе обучения стилю ВИН ЧУН. Она подготавливает базу для овладения более сложной формой ЧИ САУ, в которой используются уже обе руки.

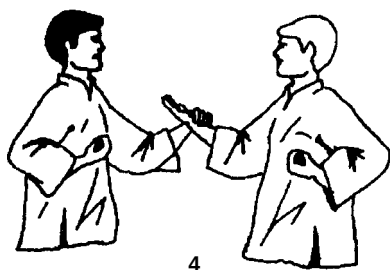
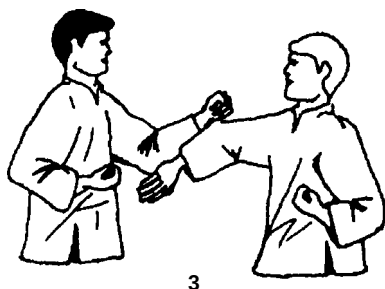
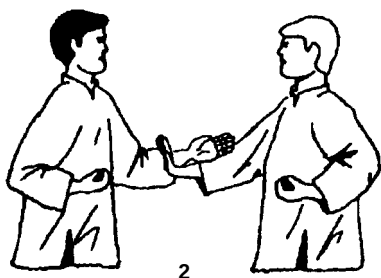
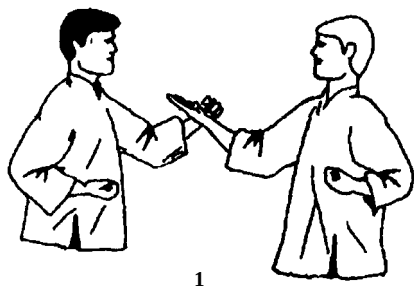
ЧИ САУ с использованием одной руки называют «ДАН ЧИ САУ». Главная идея упражнений, входящих в раздел «ДАН ЧИ САУ» заключается в том, чтобы приклеиться своей рукой к руке партнера, постараться захватить контроль над его центральной линией, или восстановить контроль собственной центральной линии. Практикуя упражнения, необходимо развить чувствительность таким образом, чтобы научиться легко определять, когда противник начинает свою атаку. Развитие способности чувствовать любые изменения в защитной позиции противника является основной целью всех упражнений ЧИ САУ.

В ДАН ЧИ САУ отрабатывается шесть главных движений руки по стилю ВИН ЧУН: БОН САУ, ТАН САУ, ФОК САУ, ГУМ САУ, а также удар НОУ МУН ЧУЙ и удар ладонью УН ДЖЕУН. В упражнениях не следует прилагать излишнюю силу. Главное следовать за техническими действиями друг друга, не теряя контакта между руками.

Перейдем к описанию упражнений, входящих в раздел «ДАН ЧИ САУ»

Упражнение № 1

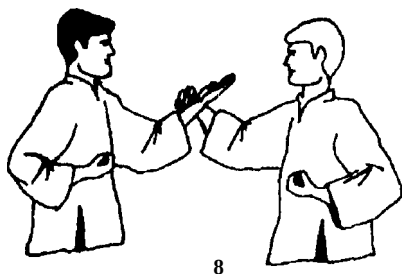
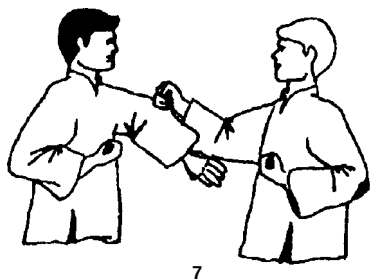
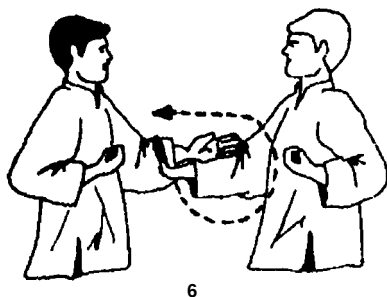
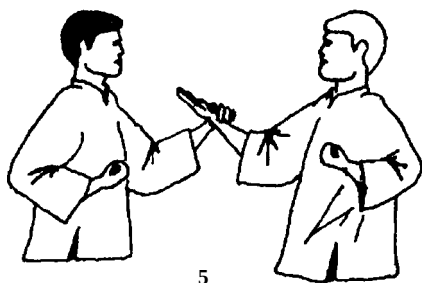
Исходное положение: партнеры располагаются друг против друга на расстоянии вытянутой руки во фронтальной стойке. Вы держите правую руку в положении ТАН САУ, а Ваш партнер свою левую руку в положении ФОК САУ (рис. 1). Нанесите удар вертикальной ладонью вперед. Ваш партнер блокирует это движение, выполняя ГУМ САУ вниз (рис. 2). Не останавливаясь, он атакует ударом НОУ МУН ЧУЙ, который Вы нейтрализуете блоком Бон Сау (рис. 3). Затем необходимо вернуться в исходное положение (рис. 4). Далее цикл повторяется. Повторив упражнение необходимое количество раз, поменяйтесь ролями. Не забудьте выполнить упражнение для других рук.



Упражнение № 2

Исходное положение (рис. 5) соответствует предыдущему упражнению.

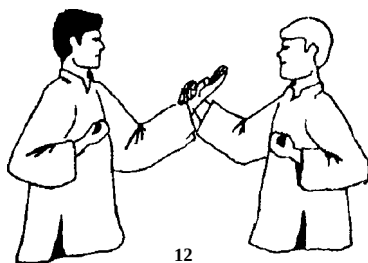
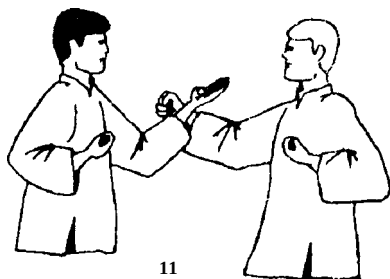
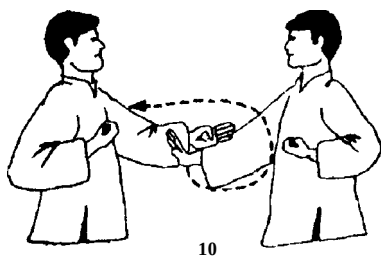
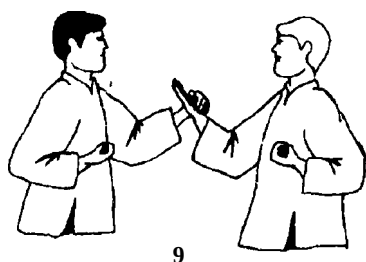
Вы наносите удар ладонью вперед. Партнер блокирует движением ГУМ САУ (рис. 6) Вы по дугообразной траектории выводите свою руку из-под руки партнера и выполняете удар НОУ МУН ЧУЙ, на что Ваш партнер реагирует блоком ТАН САУ (рис. 7). Затем необходимо вернуться в исходное положение (рис. 8). Но теперь Ваш партнер держит левую руку в позиции ТАН САУ, а Вы свою правую руку в позиции ФОК САУ. Это произошла смена ролей. Повторите упражнение, но теперь начинает его Ваш партнер с удара ладонью вперед.



Упражнение № 3.

Исходное положение соответствует, предыдущему упражнению (рис. 9)

Вы выполняете удар ладонью вперед. Ваш партнер блокирует движением ГУМ САУ (рис. 10). Вы выводите свою руку из-под руки партнера и наносите удар НОУ МУН ЧУЙ, который Ваш партнер нейтрализует блоком ТАН САУ (рис. 11). Вернитесь в исходное положение, но сменив роли (рис. 12). Продолжите упражнение, но теперь первым начинает Ваш партнер.

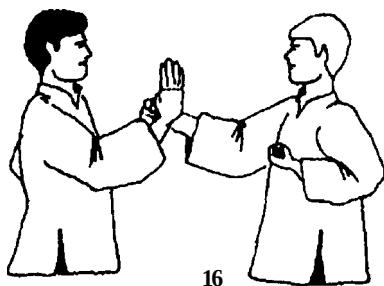
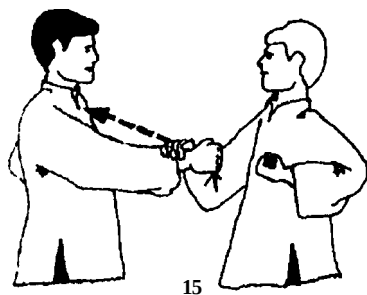
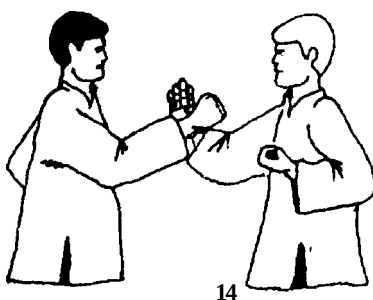
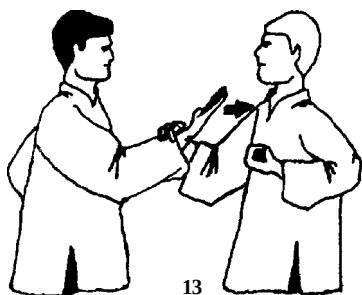


Упражнение № 4

Исходное положение: Ваш партнер держит свою руку в позиции ТАН САУ, а Вы — в позиции ФОК САУ (рис. 13).

Ваш партнер сжимает ладонь в кулак и наносит удар НОУ МУН ЧУЙ. Вы отводите его руку движением ПАК САУ в сторону (рис. 14). Далее ПАК САУ превращается в ФОК САУ и Вы тянете руку партнера немного вниз (рис. 15).

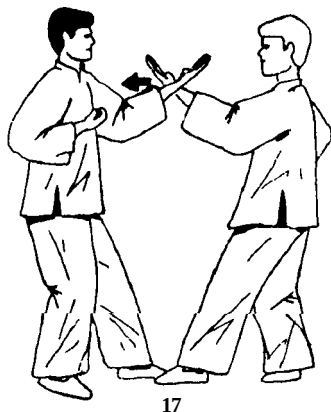
После чего, не останавливаясь, выполняете удар НОУ МУН ЧУЙ, на что Ваш партнер отвечает блоком ПАК САУ (рис. 16), затем ФОК САУ и, наконец, ударом НОУ МУН ЧУЙ. Этот цикл может продолжаться сколь угодно долго без возвращения в исходное положение. Причем, смена ролей происходит как видно в процессе выполнения упражнения.



Упражнение № 5

Исходное положение. Партнеры стоят в передней стойке на расстоянии вытянутой руки. Одноименные руки соприкасаются в районе запястья в положении ТАН САУ (рис. 17).

Вы наносите удар НОУ МУН ЧУЙ. Ваш партнер нейтрализует удар блоком ТАН САУ (рис. 18). После чего, не медля, выполняет удар кулаком, который Вы блокируете движением ТАН САУ (рис. 19). Далее все повторяется.



Более сложной формой склеенных рук являются упражнения ШУАН ЧИ САУ. Упражнения, входящие в данную группу, обучают одновременным действиям двумя руками. Они развивают чувство контакта, учат правильному приложению силы и правильности структуры.

Вначале двойные склеенные руки отрабатываются без атак. Эта техника называется ПУН САУ. На этом этапе прорабатывается правильное положение и структура каждого движения. По традиции в Гонконге этому посвящается около трех лет. При выполнении упражнений партнеры должны как бы приклеиться друг к другу руками, посредством переменного давления вперед. Необходимо следить, чтобы контакт был постоянным и не прерывался ни на секунду. Данное состояние должно быть результатом гибкого изменяемого давления рук. Не нажимайте вниз в положении ФОК САУ, вместо этого сохраняйте постоянное давление вперед. Для правильного выполнения ПУН САУ придерживайтесь следующих рекомендаций:

— В положении БОН САУ локоть должен быть жестко связан с плечом, а запястье опущено вниз. Не прижимайте плечо вверх. Запястье должно располагаться на центральной линии. Ладонь обращена наружу.

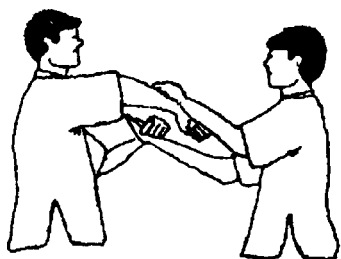
— В положении ТАН САУ необходимо расположить локоть на центральной линии. Не прижимайте локоть к корпусу, отведите его на 15 см вперед. Ладонь направлена вверх и пересекает центральную линию.

— в положении ФОК САУ локоть двигается как пружина, вперед-назад в плоскости центральной линии. Запястье согнуто и как бы приклеено к руке партнера.

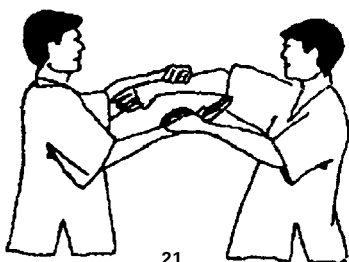
— каждое движение должно оканчиваться до начала следующего. Это означает, что движение ТАН САУ должно оканчиваться до начала движения БОН САУ и наоборот. Завершение движения обеспечивает своевременную и правильную структуру каждого технического действия.

Упражнение ПУН САУ

Исходное положение: партнеры соприкасаются руками в области запястья. Ваша правая рука находится в позиции ТАН САУ, а левая — в позиции ФОК САУ. У партнера правая рука находится в позиции БОН САУ, а левая в ФОК САУ (рис. 20). Измените положение рук, так чтобы у Вас правая рука приняла позицию БОН САУ, и левая — позицию ФОК САУ. У Вашего партнера правая рука должна принять позицию ТАН САУ, а левая — ФОК САУ (рис. 21). Теперь вернитесь в первоначальное положение (рис. 20) и затем снова в положение, изображенное на рис. 21. И так несколько десятков раз. После этого поменяйте руки. В упражнении один из партнеров играет роль ведущего, другой — ведомого. Через некоторое время периодически меняйтесь ролями ведомого и ведущего.



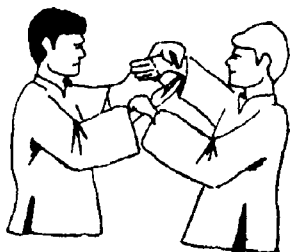
20



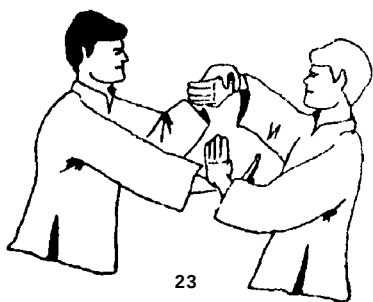
21

Упражнение ПУН САУ с двумя атаками

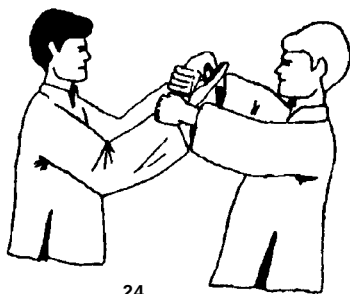
Исходное положение: Ваша правая рука в положении БОН САУ, а левая — в положении ФОК САУ. У Вашего партнера правая рука в положении ТАН САУ, а левая — в положении ФОК САУ (рис. 22). Вначале партнеры выполняют упражнение ПУН САУ, как описано выше. Далее Ваш партнер неожиданно наносит удар ладонью вперед, на что Вы отвечаете блоком ГУМ САУ (рис. 23) и моментально выполняете удар НОУ МУН ЧУЙ левой рукой. Ваш партнер нейтрализует удар блоком ТАН САУ (рис. 24).



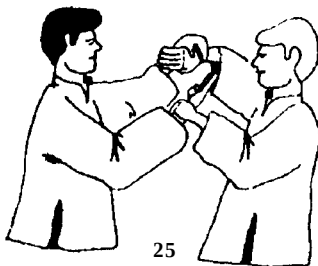
22



23

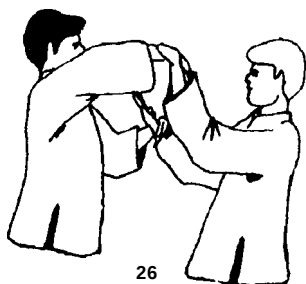


24



25

Далее необходимо продолжить выполнение упражнения ПУН САУ, т.е. менять положение рук (рис. 25, 26). Выбрав момент Вы выполняете атаку ладонью, но уже другой рукой. Выполнив упражнение определенное количество раз, поменяйтесь ролями.



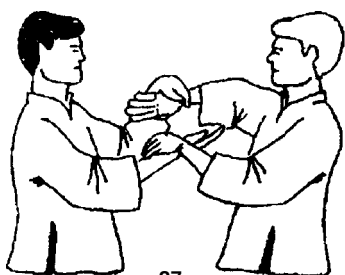
Второй этап освоения ШУАН ЧИ САУ представляет собой практику ПУН САУ, но с добавлением определенных атакующих и защитных технических действий. Эти упражнения имеют свое название — КОУ САУ. Они учат находить уязвимые места в защитных и атакующих движениях противника, тренируют способность своевременно атаковать и блокировать. КОУ САУ развивает чувство правильного момента времени для удара в зависимости от положения рук противника. Своевременность действий является существенным моментом в искусстве поединка. Боец, который рассчитывает время своих действий победит даже более сильного противника.

Последней, высшей ступенью в овладении ЧИ САУ является выполнение всех упражнений с закрытыми глазами. Целью этих упражнений является развитие чувства контакта и своевременности действий без помощи зрения. Упражнение хорошо развивает чувствительность рук и ощущение того момента, когда противник открывается для Вашего удара, или когда Вы сами открыты. ЧИ САУ с закрытыми глазами усвершенствует Вашу технику и позволит добиться сверхчувствительности.

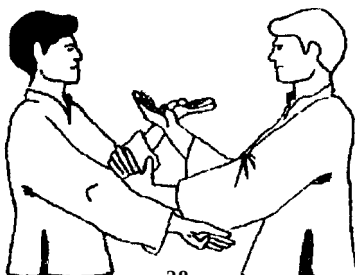
Комплекс КОУ САУ

Исходное положение: партнеры стоят друг против друга во фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. Вы держите свою правую руку в позиции БОН САУ, а левую — в позиции ФОК САУ. У Вашего партнера правая рука находится в позиции ТАН САУ, а левая — в позиции ФОК САУ. (рис. 27).

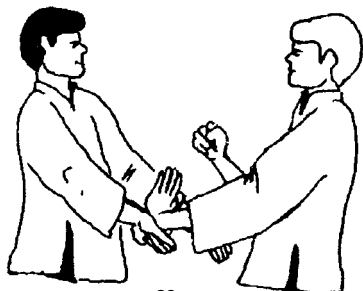
Упражнение начинается с выполнения цикла ПУН САУ, который был описан ранее. Выполняя данный цикл Вы переводите левую руку из позиции ФОК САУ в ГУМ САУ, прижимая правую руку партнера вниз (рис. 28). Далее Вы пытаетесь накрыть и сковать и левую руку партнера (рис. 29). Для того, чтобы правой рукой нанести удар НОУ МУН ЧУЙ, который Ваш партнер блокирует движением БОН САУ, разворачиваетесь при этом корпусом вправо (рис. 30).



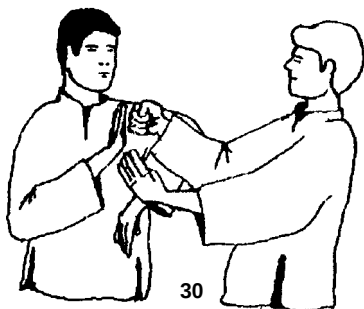
27



28

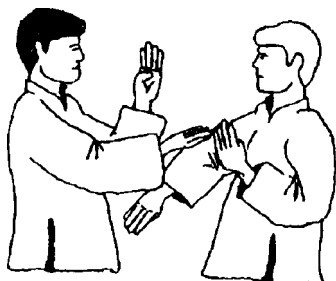


29

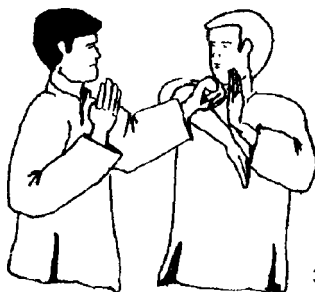


30

После этого он выполняет движение ЛАП САУ правой рукой и готовится нанести левой рукой удар НОУ МУН ЧУЙ (рис. 31). На удар партнера Вы отвечаете блоком БОН САУ, разворачиваясь корпусом влево (рис. 32).

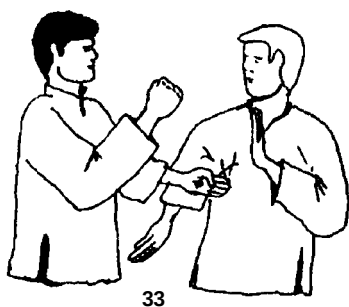


31

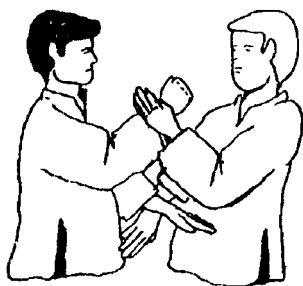


32

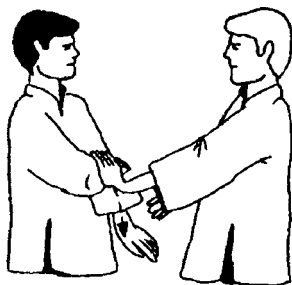
Ваш партнер пытается увести Вашу правую руку вниз и в сторону с центральной линии, чтобы нанести удар кулаком (рис 33). Удар партнера Вы парируете блоком ПАК САУ (рис. 34). Далее Вы пытаетесь скрестить руки партнера, чтобы сковать его действия (рис. 35). После чего наносите правой рукой НОУ МУН ЧУЙ. На это Ваш партнер отвечает движением КВАН САУ, представляющее собой



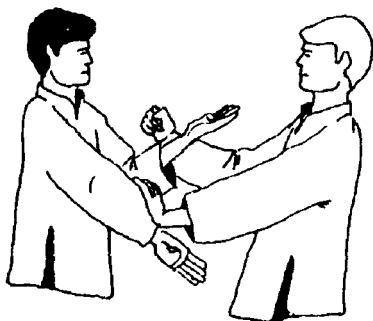
33



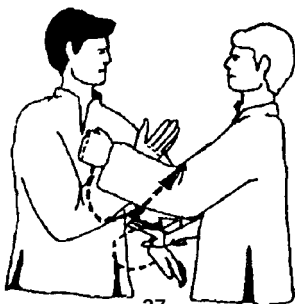
34



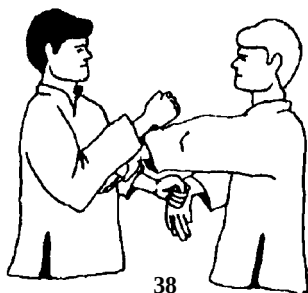
35



36



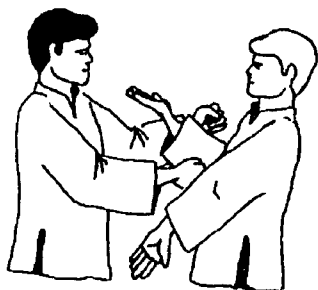
37



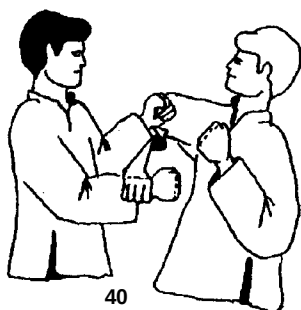
38

двойной блок, состоящий из ТАН САУ и БОН САУ. Эти движения выполняются с поворотом корпуса влево (рис. 36). Продолжая атаку, Вы наносите левой рукой удар кулаком в грудь, при этом правой рукой прижимаете левую руку партнера вниз движением ГУМ САУ. На Ваши действия партнер отвечает двойным блоком КВАН САУ, разворачиваясь корпусом вправо (рис. 37). Отразив атаку, Ваш партнер контратакует одновременно двумя руками в живот и голову (рис. 38).

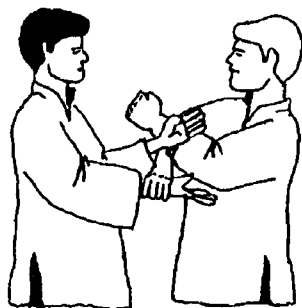
Вы разворачиваетесь вправо, нейтрализуете атаку двойным блоком КВАН САУ (рис. 39). После этого Вы своей правой рукой захватываете правую руку партнера в области запястья (рис. 40) и наносите левой рукой удар НОУ МУН ЧУЙ (рис. 41). Партнер перехватывает Вашу левую руку движением ЛАП САУ и осуществляет контроль (рис. 42). Вы пытаетесь освободиться от захвата, поднимая левый локоть вверх в положение БОН САУ и готовитесь нанести правой ладонью удар в грудь партнера (рис. 43). Видя это, партнер пытается опустить Ваши руки вниз двойным ГУМ САУ (рис. 44). Вы освобождаете правую руку и опускаете ее вниз (рис. 45) для того, чтобы вывести на ударную позицию (рис. 46) Вы наносите правой рукой удар, который Ваш партнер блокирует движением ПАК САУ, при этом продолжая контролировать Вашу левую руку (рис. 47). Далее, захватив Вашу правую руку, партнер пытается нанести удар НОУ МУН ЧУЙ левой рукой (рис. 48). Этот удар Вы блокируете движением БОН САУ (рис. 49). Комплекс можно продолжить, перейдя к движению, изображенному на рис. 32.



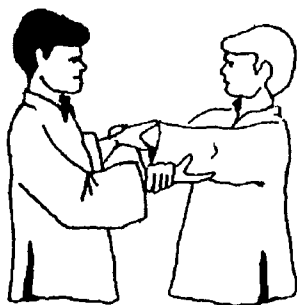
39



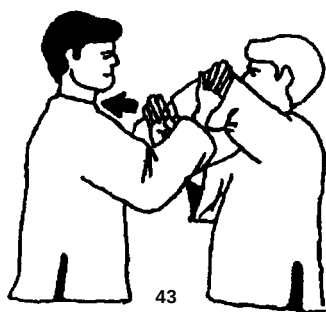
40



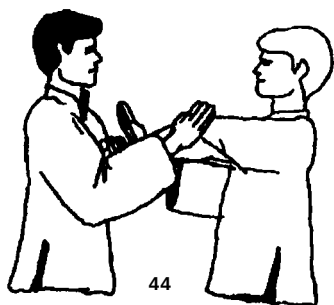
41



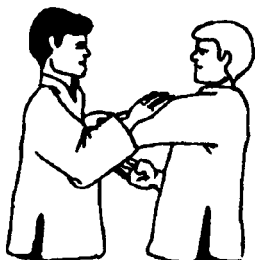
42



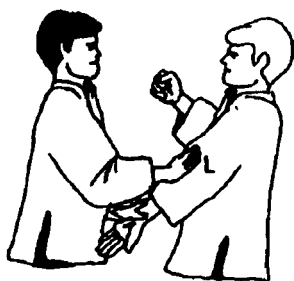
43



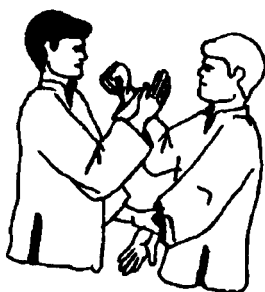
44



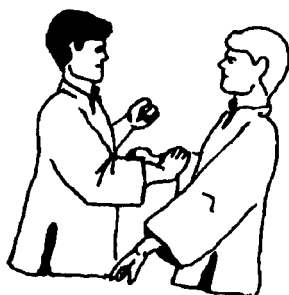
45



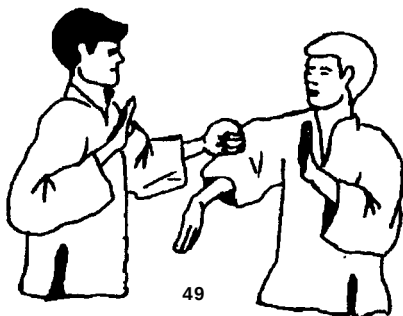
46



47



48



49

Техника ЛАП САУ.

Данный раздел техники ВИН ЧУН представляет собой парные упражнения направленные на развитие навыков захвата, контроля, блокирования и атаки по центральной линии. ЛАП САУ учит способности контролировать или отклонять атаку противника одной рукой, в то время как другая рука проводит контратаку. Не следует путать упражнения ЛАП САУ с одноименным базовым движением.

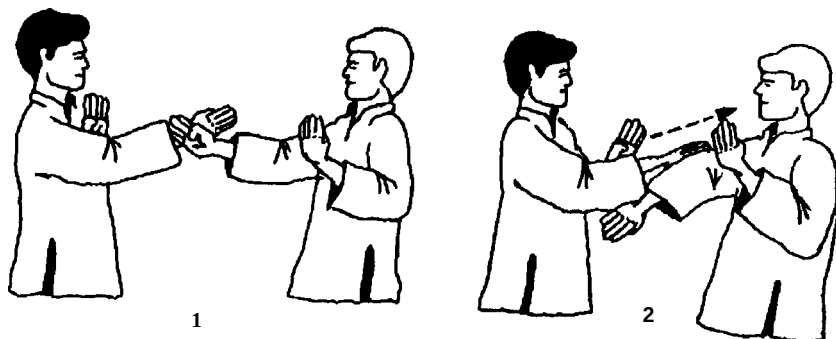
ЛАП САУ обучает ведению непрерывного боя, объединяя блокирование, контроль противника и атакующие техники.

Классические комбинации ЛАП САУ предусматривают контратаку посредством удара, однако внимательный читатель может убедиться, что представленные ниже комбинации могут заканчиваться болевым воздействием на плечо, локоть и запястье. Этот фактор, вопреки распространенному мнению о том, что ВИН ЧУН ограничен только ударной техникой, говорит о том, что в техническом плане школа ВИН ЧУН разнообразна и позволяет вести поединок в любых условиях, разнообразными методами. Техника ЛАП САУ является переходным этапом от практики формальной техники к практике спарринга.

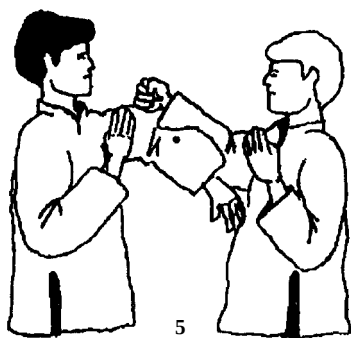
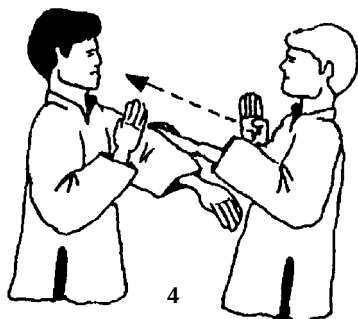
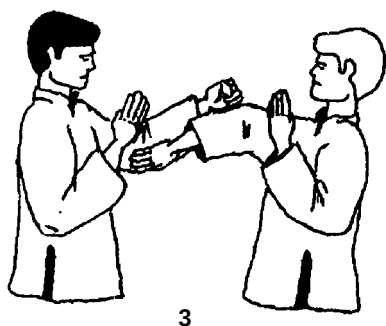
Перейдем непосредственно к упражнениям.

Упражнение № 1.

Исходное положение: Партнеры располагаются друг против друга на расстоянии вытянутой руки во фронтальной стойке. Правые руки обоих партнеров вытянуты вперед и соприкасаются в районе запястья (рис. 1). Партнер убирает Вашу руку в сторону и вниз, открывая центральную линию, готовясь нанести удар левой рукой (рис. 2).

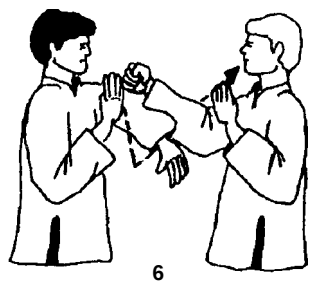


Когда он выполняет удар, Вы моментально выполняете блок БОН САУ, нейтрализуя движение партнера (рис. 3). Не останавливаясь, движением ЛАП САУ уберите руку партнера с центральной линии (рис. 4). И сразу атакуйте ударом НОУ МУН ЧУЙ, на что Ваш партнер отвечает блоком БОН САУ (рис. 5). Для продолжения упражнения необходимо обратиться к рисунку 2 и повторить описанные выше действия. Упражнение выполняется, не прерываясь, сколь угодно долго, после чего необходимо поменять руки.

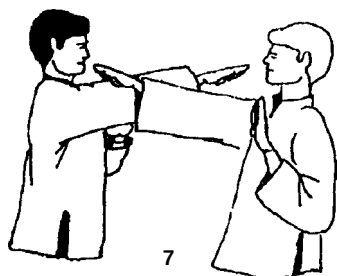


Упражнение № 2

Исходное положение для данного упражнения является конечное положение цикла предыдущего упражнения (рис. 6). Выполнив блок БОН САУ, Ваш партнер выполняет движение БИЛ САУ из под своей левой руки, развернувшись при этом влево. Вы выпрямляете правую руку, и разжав кулак, выполняете движение БИЛ САУ (рис. 7).

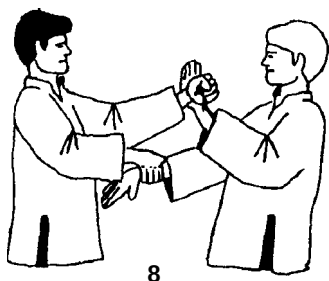


6

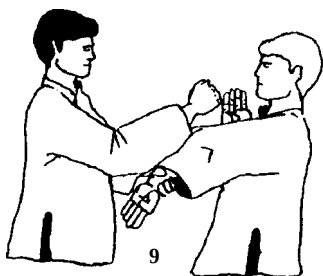


7

Партнер захватывает Вашу правую руку, тянет ее вниз, и одновременно левой рукой наносит удар НОУ МУН ЧУЙ. Вы блокируете удар движением У САУ (рис. 8). Далее Ваш партнер захватывает Вашу левую руку, разворачиваясь одновременно всем телом влево. Вы отвечаете блоком БОН САУ, разворачиваясь вправо (рис. 9).

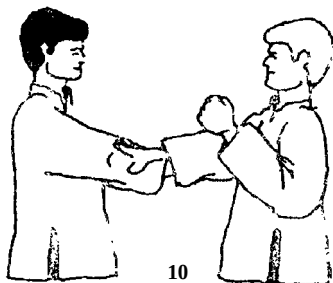


8

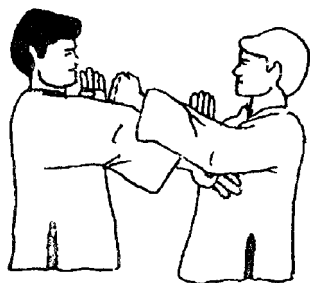


9

Не останавливаясь, убирает правую руку партнера вниз движением ЛАП САУ (рис. 10). После чего левая рука выполняет удар НОУ МУН ЧУЙ. Ваш партнер реагирует блоком БОН САУ (рис. 11). Далее цикл продолжается с движения изображенного на рис. 7, но теперь Ваш партнер должен выполнять движение БИЛ САУ левой рукой, а не правой как вначале. После выполнения определенного количества циклов, необходимо поменяться ролями.



10

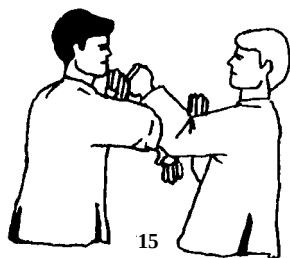
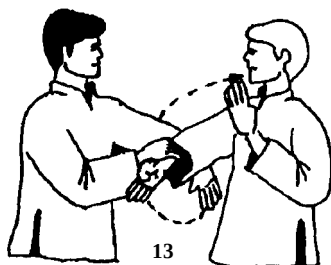
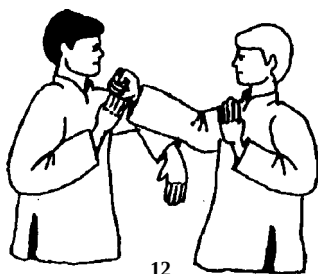


11

Упражнение № 3

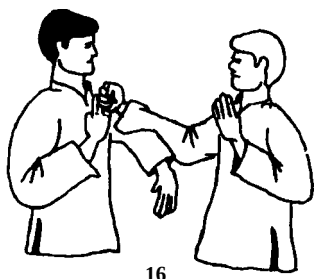
Вы наносите удар кулаком. Ваш партнер реагирует блоком БОН САУ. При выполнении данных движений Вы разворачиваетесь корпусом влево, а Ваш партнер вправо (рис. 12).

Далее партнер движением ЛАП САУ уводит Вашу правую руку с центральной линии и наносит удар открытой ладонью сбоку по дуге в голову (рис. 13). Вы блокируете удар движением ЛАП САУ, разворачиваясь вправо (рис. 14). И продолжаете ударом НОУ МУН ЧУЙ. На что Ваш партнер отвечает блоком БОН САУ, разворачиваясь влево (рис. 15). Далее упражнение повторяется, но в симметричной проекции.

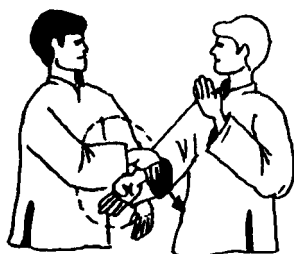


Упражнение № 4

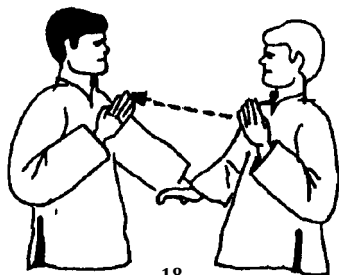
Начало упражнения соответствует предыдущему (рис. 16). После захвата Вашей правой руки (рис. 17) партнер выполняет удар открытой ладонью сбоку по дуге в нижнюю часть туловища. На эту атаку Вы отвечаете блоком ГАН САУ (рис. 18). И не останавливаясь, наносите удар НОУ МУН ЧУЙ левой рукой, разворачиваясь вправо. Партнер блокирует Ваш удар движением БОН САУ (рис. 19).



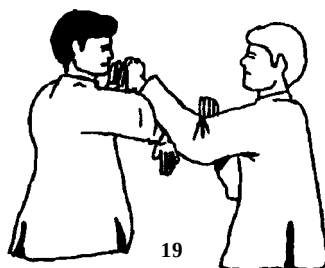
16



17



18

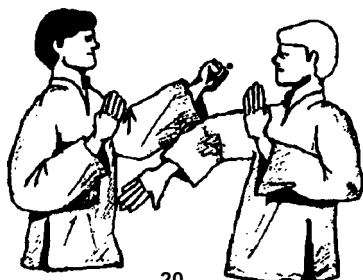


19

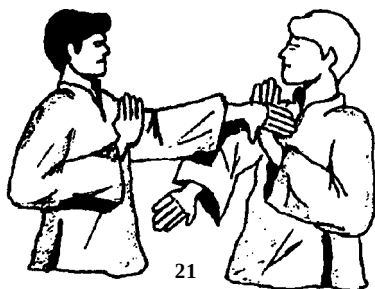
Далее упражнение продолжается, но в симметричной проекции с движения изображенного на рисунке 17.

Упражнение № 5

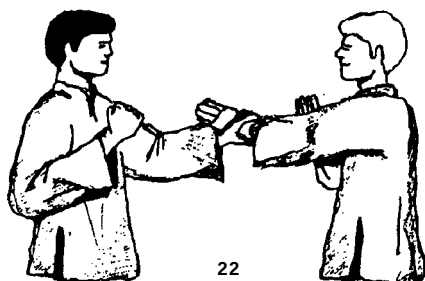
Ваш партнер наносит удар НОУ МУН ЧУЙ в голову. Вы блокируете удар движением БОН САУ (рис. 20). Далее партнер захватывает Вашу левую руку в области запястья (рис. 21) и тянет ее вниз (рис. 22). После чего, не останавливаясь, выполняет удар кулаком в голову. Вы реагируете движением БОН САУ (рис. 23). Продолжая упражнение, Ваш партнер захватывает Вашу правую руку, тянет ее вниз и одновременно наносит левой рукой удар в голову (рис. 20).



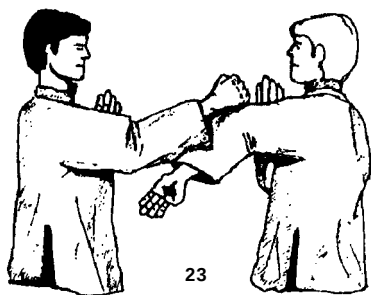
20



21



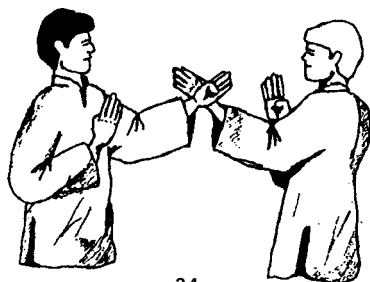
22



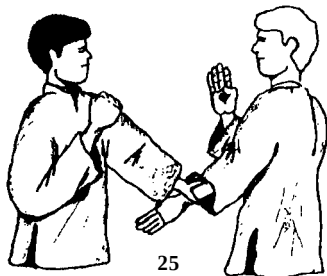
23

Упражнение № 6

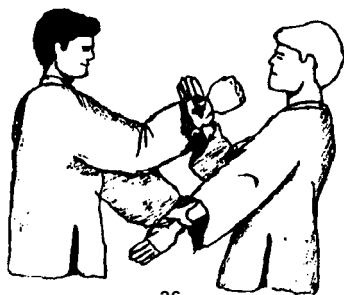
Из исходного положения (рис. 24) партнер захватывает Вашу руку и тянет ее вниз (рис. 25), одновременно нанося удар кулаком в голову. Вы блокируете удар движением У САУ (рис. 26). Партнер захватывает Вашу правую руку, тянет ее вниз, и одновременно своей левой рукой выполняет удар НОУ МУН ЧУЙ. Вы опять блокируете движением У САУ, но теперь левой рукой (рис. 27). Далее выполняется движение изображенное на рис. 25, но противоположными руками, и упражнение продолжается далее.



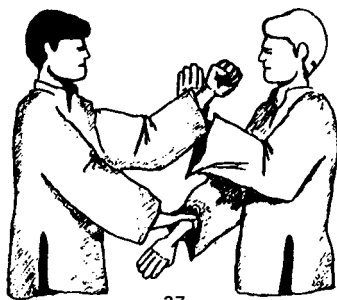
24



25



26



27

Техника ФОН САУ.

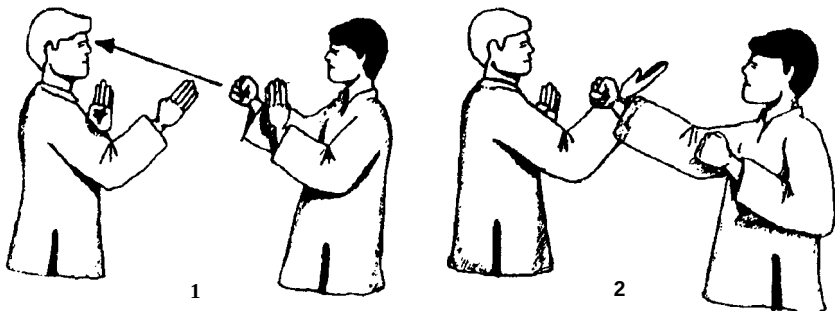
Связывание рук противника в ВИН ЧУН называется ФОН САУ. Если при самозащите Вы мгновенно сковываете руки нападающего, его способность защищаться или контратаковать значительно уменьшается. Данную технику очень эффективно использовать против тех, кто сначала блокирует, а затем атакует.

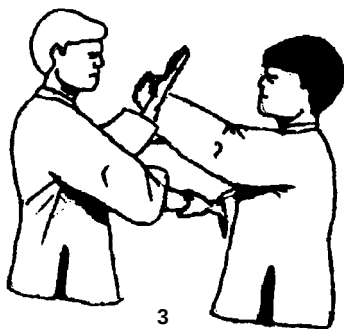
Тщательно изучая рисунки, можно увидеть, как первоначальные стадии ФОН САУ начинаются с блока противника. Если оппонент блокирует и атакует одновременно, то не так легко сковать его руки используя технику ФОН САУ, хотя это может быть сделано при тщательной тренировке данной техники.

Эффективность связывающих рук во много раз повышается при условии постоянной практики ЧИ САУ и ЛАП САУ, и позволяет сковывать руки противника в считанные мгновения.

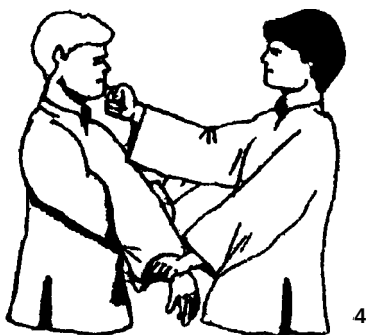
Упражнение № 1

Вы наносите прямой удар в голову партнера, на что он реагирует блоком ТАН САУ (рис. 1, 2). Захватите правую руку партнера, потяните ее вниз, одновременно нанося прямой удар НОУ МУН ЧУЙ левой рукой. Партнер нейтрализует удар блоком ТАН САУ (рис. 3). Захватите левую руку партнера, потяните ее вниз, накрывая другую руку, и одновременно нанесите прямой удар своей правой рукой (рис. 4).





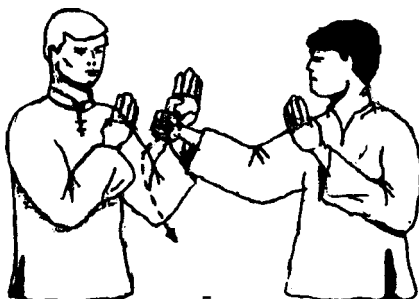
3



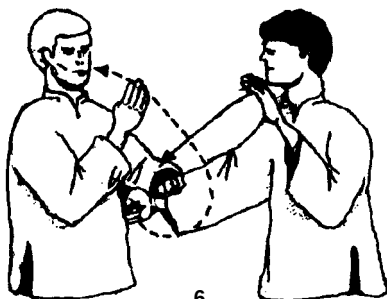
4

Упражнение № 2

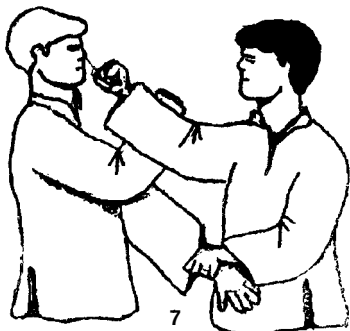
Вы наносите прямой удар НОУ МУН ЧУЙ. Партнер блокирует его движением ПАК САУ (рис. 5) и отводит Вашу руку вниз (рис. 6). Вы захватываете левую руку партнера и одновременно наносите своей прямой рукой дугообразный удар в голову партнера. На что он реагирует блоком (рис. 7). Не останавливаясь, захватите правую руку партнера и потяните ее вниз, а левой рукой одновременно нанесите удар в голову (рис. 8).



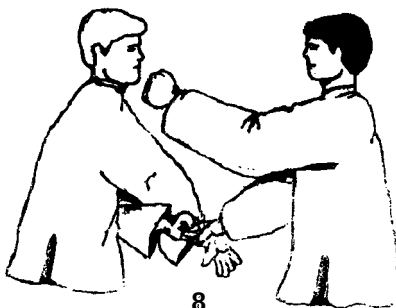
5



6



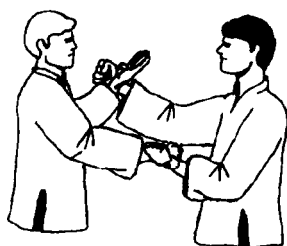
7



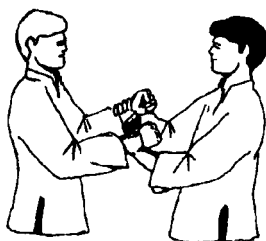
8

Упражнение № 3 .

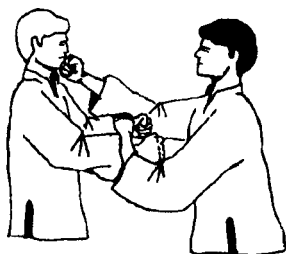
Вы наносите прямой удар правой рукой, предварительно захватив правую руку партнера левой рукой. Партнер блокирует удар движением ТАН САУ (рис. 9). Вы захватываете левую руку партнера за запястье и тяните вниз (рис. 10). После чего левой рукой захватите левую руку партнера, сковывая тем самым обе руки партнера, а освободившейся правой рукой нанесите удар НОУ МУН ЧУЙ (рис. 11).



9



10

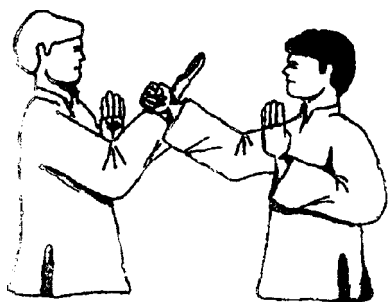


11

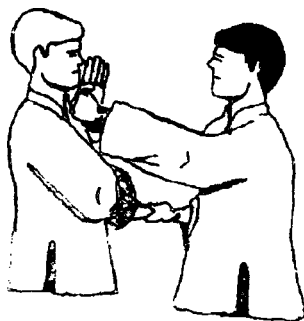
Упражнение № 4

Вы наносите удар НОУ МУН ЧУЙ правой рукой, который Ваш партнер блокирует движением ТАН САУ (рис. 12). Захватите руку партнера и потяните ее вниз, одновременно нанося левой рукой удар в голову. Партнер блокирует удар движением ПАК САУ (рис. 13).

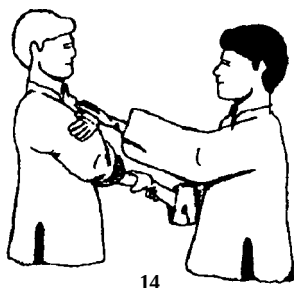
Выполните круговое движение ладонью левой руки, захватите левую руку партнера и прижмите ее к правой, сковывая тем самым обе руки (рис. 14). Не останавливаясь, своей правой рукой нанесите удар НОУ МУН ЧУЙ в голову (рис. 15)



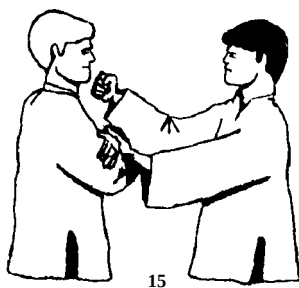
12



13



14

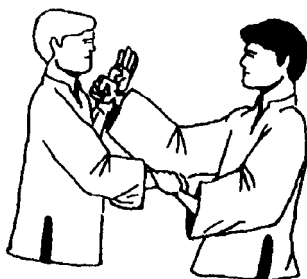


15

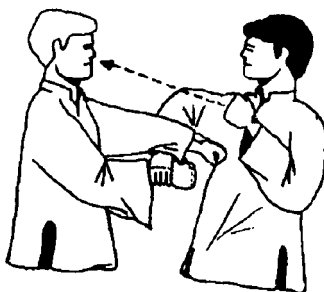
Упражнение № 5

Вы наносите прямой удар в голову, предварительно захватив правую руку партнера. На это партнер отвечает блоком ПЛК САУ (рис. 16). Далее он пытается нанести удар, который Вы блокируете движением БОН САУ, одновременно захватывая левую руку партнера (рис. 17).

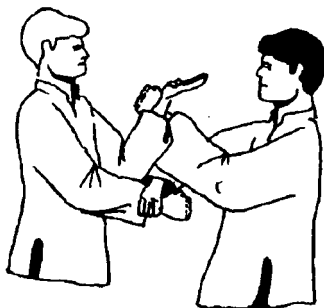
И немедленно выполняете левой рукой удар НОУ МУН ЧУЙ. На это партнер реагирует блоком ТАН САУ (рис. 18). Вы захватываете левую руку партнера, тяните ее вниз, одновременно нанося правой рукой прямой удар в голову (рис. 19).



16



17



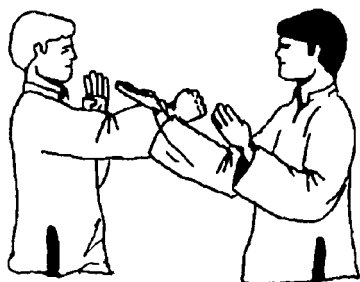
18



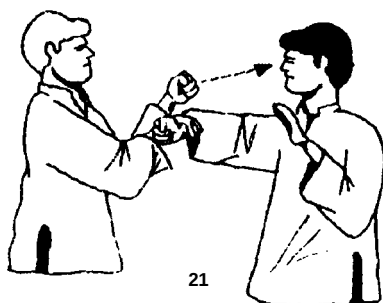
19

Упражнение № 6

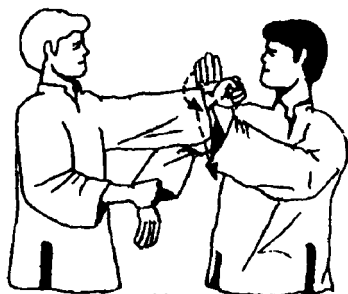
Партнер атакует Вас прямым ударом в голову НОУ МУН ЧУЙ, на что Вы реагируете блоком ТАН САУ (рис. 20). Партнер захватывает Вашу правую руку и готовится нанести левой рукой удар НОУ МУН ЧУЙ (рис. 21). Удар Вы блокируете движением ТАН САУ (рис. 22). После чего захватываете ударную руку и тянете ее вниз, сковывая руки партнера (рис. 23). Затем захватываете левую руку партнера своей правой рукой, а освободившейся левой наносите удар в голову (рис. 24).



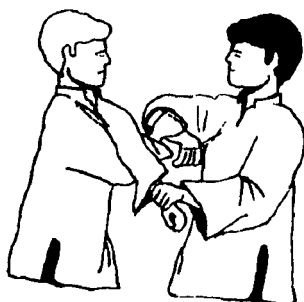
20



21



22



23



24

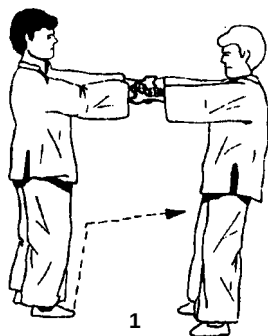
Техника ЧИ ТЭК.

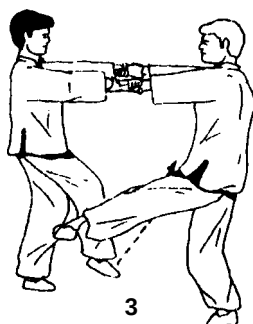
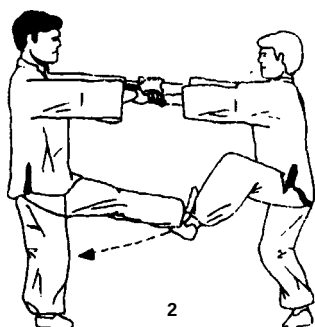
Техника склеенных ног представляет собой, как и техника ЧИ САУ набор парных упражнений, которые обучают работе ногами на близкой дистанции, что характерно для стиля ВИН ЧУН. Данные упражнения очень эффективны. Они развивают чувствительность и силу ног, чувство равновесия, обучают умению контролировать ноги противника. Тренируют способность чувствовать момент, когда противник открылся и удобно провести атаку. Эти приемы уникальны и являются неотъемлемой, и очень важной частью стиля ВИН ЧУН. В реальном поединке огромное значение имеют два фактора. Во-первых, когда бой ведется на короткой дистанции необходимо постоянно контролировать ноги противника, чтобы помешать ему совершать передвижения, наносить удары ногой, выполнять подножки и подсечки. Во-вторых, в ситуации, когда Вы сами наносите удар, который противник блокирует своей ногой, а затем контратакует этой же ногой, необходимо прервать эту атаку и восстановить равновесие. Эти задачи можно решить практикуя упражнение ЧИ ТЭК, и таким образом получить большое преимущество в ближнем бою.

Перейдем к описанию упражнений.

Упражнение № 1

Исходное положение: Партнеры стоят друг против друга на расстоянии вытянутых рук, которые соединены ладонями в замок (рис. 1). Партнер наносит прямой удар правой ногой. Вы блокируете удар движением ТАН ТЭК (рис. 2). Необходимо прилипнуть к ноге партнера. Это главное условие. Ногу необходимо мягко отвести в сторону. После блокирования нанесите боковой удар, пытаясь поразить опорную ногу партнера. Его задача заключается в том, чтобы отвести Вашу йогу вниз и немного в сторону (рис. 3). Это можно сделать, лишь сохранив контакт с ногой партнера, т.е. «приклеившись». Здесь действуют те же принципы, что и в упражнениях ЧИ САУ.

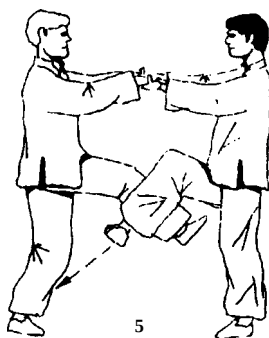
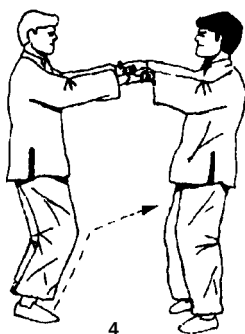




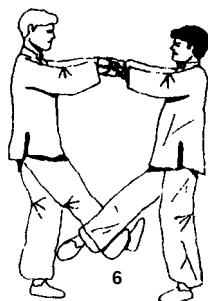
После того, как Ваш партнер отвел ногу вниз, он снова выполняет прямой удар ногой и цикл повторяется. Прodelав 5-7 раз описанное выше упражнение, поменяйте ноги. Не забудьте поменяться ролями.

Упражнение № 2

Исходное положение как в предыдущем упражнении (рис. 4). Партнер наносит прямой удар ногой. Чтобы нейтрализовать атаку, Вы должны выполнить блок ТАН ТЭК своей правой ногой, носок направлен вправо (рис. 5).



После блокирования нанесите боковой удар в колено опорной ноги партнера. Направляя усилие вниз и вправо, партнер нейтрализует Вашу атаку (рис. 6). Не опуская ноги на землю повторите упражнение 5-7 раз, после чего поменяйте ноги.



Дудукчан И., Федоренко А.
ВИН ЧУН КУНГ-ФУ. Энциклопедия
Книга 2. Базовые формы.

Сдано в набор 20.04.1995 г. Подписано в печать 03.05.1995 г.
Формат 60х84 1/16. Бумага книжно-журнальная. Гарнитура
«Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,3. Тираж 900 экз.

Краснокутская городская типография,
г. Краснокутск, ул. Мира, 2.